**Практическое занятие по просветительской деятельности**

**Тема: «Имидж делового человека»**

*Второй возможности*

*произвести первое впечатление*

*не представляется.*

*Г. Мильор*

Цель – формирование характеристик имиджа у студентов колледжа.

Адресат: студенты 1-4 курсов.

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Ход занятия.

Внешность человека – это первое качество, которое воспринимают окружающие люди. Вешний облик включает в себя: одежду, лицо, фигуру, осанку, походку, голос, мимику, жесты, манеры поведения. Совокупность всех внешних качеств и называют имиджем.

Имидж человека имеет большое значение в деловом и личностном отношении, даёт возможность быть принятым и понятым другими. Часто по внешности судят и о внутренних качествах, о возможном поведении, хотя и знают, что внешность бывает обманчива.

Конечно, определенная связь внешнего облика, имиджа с внутренними, психическими качествами имеется. И если вы хотите быть внутренне сильными, красивыми, то надо улучшать свой внешний облик, имидж.

**Практическое занятие «Лицо»**

Понять свою внешность поможет взгляд на себя со стороны.

Рассмотрите своё лицо в зеркале и ответьте на вопросы: Что вы думаете? Каково ваше впечатление? Что в вас лучшее? Как бы вы описала себя незнакомому человеку, который должен с вами встретиться? Что бы вы хотели изменить в своём лице?

**Вопросы:** Можно ли выбрать себе лицо (открытое, доброе, спокойное, веселое и т.д.)? От чего это зависит (сила воли, настроение, настойчивость и др.)? Объясните пословицы: «Глаза — бирюза, а душа — сажа», « Кудри завивай, да про дело не забывай», «По одёжке встречают, по уму провожают».

**Взгляд.** Взгляд есть прямое общение, информация, которую можно прочесть. Взгляд как проявление негативных качеств человека (насмешливость, злорадство, зависть, подозрительность, недружелюбие, враждебность и т.д.). Добрый взгляд на людей и на то, что нас окружает. Тёплый взгляд матери и отца – лучи, согревающие душу.

**Глаза.** Глаза играют особую роль. Они передают точные и открытые сигналы в зависимости от отношения к другому человеку и настроения в данный момент. Сердитое, мрачное настроение – зрачки глаз сокращаются, человек возбужден или радуется – зрачки расширяются. Глаза бегающие, гневные, острые, сияющие. Глаза отражают внутреннее состояние и переживания человека.

**Улыбка.** Каждому приходилось протирать запотевшее стекло, чтобы лучше видеть то, что происходит на улице. Так же и добрым словом, поступком, улыбкой можно «снять» и плохое настроение. Улыбка это сигнал: «Я твой друг», а значит – «сторонник, защитник», « со мной у вас все будет в порядке». Так устанавливаются отношения приятия друг друга, отношения доверия. Улыбающееся лицо – это бодрость духа, приветливости, мажор её хозяин. По тому, как люди улыбаются, можно узнать душевное и физическое состояние человека.

**Вопросы:** Приходилось ли вам встречать человека с улыбкой поля, моря, неба? Как вы понимаете эти слова: «У неё лицо ребёнка, повёрнутое к солнцу»?

**Фигура, осанка.** Осанка – манера держать себя, своё тело – способность быть привлекательным и здоровым, беречь от деформации скелетно-мышечную систему. Плохая осанка ведет к боли в спине, слабости скелетно-мышечных мышц. Хорошая осанка – постоянная бодрость, гибкость, лёгкость движений, хорошее дыхание.

Соревнование « Как вы ходите? Как вы сидите?»

Условия: Пройти так, чтобы позвоночник был прямой, живот подтянутый, плечи расправлены, голова поднята высоко, движения рук легкие.

**Одежда.** Умение гармонично и к месту одеваться играет большую роль в восприятии вас другими. Здесь, прежде всего, нужна чистота, аккуратность, знание того, что сейчас носят.

**Моды и вкусы.** Мода – Это некоторые образцы, господствующие определенное (часто краткое) время в какой-либо среде. Задают моду обычно элитарные группы населения. Другие же люди стараются подражать моде и порой слепо, не считываясь со вкусом и здравым смыслом.

Вкус – это понимание красивого, изящного в каждом конкретном случае.

РЕКОМЕНДАЦИИ по имиджу

* Открой в себе особенности своей фигуры, учтите их в подборе одежды.
* Создавайте свой внешний облик.
* Помните об улыбке, будьте всегда готовы к ней.
* Одежда раскрывает ваше внутреннее содержание
* Держитесь прямо, с достоинством, не горбитесь
* Будьте аккуратны.
* Одевайтесь со вкусом.

**Упражнение «Я в моём имидже»**

**Я =**

* Вежливый
* Улыбчивый
* Опрятный
* Общительный
* Одеваюсь со вкусом
* Имидж

**Ситуация-проба «В учебной группе новенький»**

Недавно в вашу группу пришел новенький. Одет очень бедно, держится замкнуто. Сложилась ситуация, что к нему все относятся настороженно, никто не завязывает с ним близкой дружбы, не принимает его в общие дела.

**Задание.**Поставь себя на место вашего однокурсника. Какие чувства вы испытываете?Каковы ваши проблемы? Что сделать, чтобы одноклассники относились к вам лучше? Как стать частью коллектива?

**Социально-проблемные позиции:**«бедность – не порок», способность критически оценивать себя, понимание, что некого винить в своих неудачах, кроме себя, стремление быть внимательным к людям, понимать их, умение не терять своё достоинство, ценить себя!

Для изучения материала перейдите по ссылке: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=775380813483505051&p=1&path=wizard&text>

Рефлексия:

Что бы вы хотели изменить в своем имидже?

Какой стиль и аксессуары вы бы предпочли? Почему?

Заполните таблицу по изменению своего стиля.

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристики имиджа | Технологии формирования или изменения характеристик имиджа |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Почта для отправления ответов: [julsemenova@mail.ru](mailto:julsemenova@mail.ru)

*Дополнительные литературные источники:*

1. Афанасьева Е.А. Психология общения. Часть 2 [Электронный ресурс] : учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е.А. Афанасьева. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 126 c. — 2227-8397.  
   <http://www.iprbookshop.ru/19278.html>
2. Федотова Е.О. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие. Хрестоматия / Е.О. Федотова. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 170 c. — 2227-8397.  
   <http://www.iprbookshop.ru/32087.html>
3. Исаев Е.И. Психология образования человека. Становление субъектности в образовательных процессах [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2013. — 432 c. — 978-5-7429-0715-2.  
   <http://www.iprbookshop.ru/34940.html>
4. Фоминова А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учеб.пособие / А.Н. Фоминова, Т.Л. Шабанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 333 с.  
   <http://www.iprbookshop.ru/19532.html>
5. Есина Е.В. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Есина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2012. — 158 c. — 2227-8397.  
   <http://www.iprbookshop.ru/6321.html>
6. Есина Е.В. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Есина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2012. — 158 c. — 2227-8397.  
   <http://www.iprbookshop.ru/27407.html>

***Интернет - ресурсы:***

Электронный ресурс youtube.com - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=G89ViyenUIE>

Электронная библиотека ЛИТМИР. - Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=128638&p=1>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!